

**UPAYA MENINGKATKAN KESEGERAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BENTENGAN
PADA SISWA KELAS VI SEKOLAH DASAR NEGERI 8 PORING
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**

Katarina¹, M. Rif'at², Kurnia Dyah A.W.³

¹Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2012

²Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

³Dosen STKIP Melawi

***Abstract:** One of the ways to improve health is by using the traditional game. Generally the students will play the traditional game without giving attention on the rule of the game its self. For grade VI students of SD Negeri 8 the suitable method to be implemented in the process of learning health and sport subject was the "bentengan game method". The purpose of this research is to find out the difference of student's health level through "bentengan game method" and also to find out the size of honesty and co-operate between the students.*

***Key Words:** Bentengan Game, Fresh and Healthy Body*

Abstrak: Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan jasmani yaitu dengan menggunakan permainan tradisional. Pada umumnya siswa bermain tradisional dengan begitu saja tanpa memperhatikan peraturan dalam permainan tradisional. Metode yang cocok diterapkan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi siswa kelas VI SD Negeri 8 Poring adalah metode permainan Bentengan dalam proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat kesehatan jasmani siswa yang diajarkan dengan metode permainan Bentengan serta seberapa besar kejujuran dan kerjasama siswa yang diajarkan dengan metode permainan Bentengan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Kata Kunci: Permainan Bentengan, Kesegaran Jasmani.

Bagi setiap bangsa, pendidikan merupakan bagian dari kehidupan yang sangat penting, melalui pendidikan yang baik, sumber daya manusia (SDM) juga akan lebih baik. Hal ini disebabkan segala sesuatu yang menyangkut perkembangan ilmu pengetahuan tergantung pada kegiatan pembangunan di bidang pendidikan.

Penelitian ini lebih menitikberatkan pada bidang olahraga, khususnya pada tingkat kesegaran jasmani siswa, dengan asumsi bahwa dengan berolahraga akan diperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik. Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) pada dasarnya bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga

mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani yang berupa olahraga.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial serta pembiasaan hidup yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat

langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari kebiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaan bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosional, dan sosial. Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dedaktif-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran yang maksimal. Melalui pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Adanya ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dalam kurikulum untuk jenjang sekolah dasar sebenarnya sangat membantu guru pendidikan jasmani dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan siswa. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan, kesehatan, kebugaran jasmani dan rohani, aktivitas perkembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas.

Berdasarkan wawancara dengan guru SD Negeri 8 Poring dan berdasarkan pengalaman peneliti secara langsung, diperoleh gambaran bahwa ternyata kesulitan yang dihadapi oleh para siswa kelas VI adalah kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani, tentang arti pentingnya tubuh bugar dan sehat dan keterbatasan seorang guru dalam menyampaikan materi, baik secara teori maupun pada saat praktik.

Pada umumnya siswa bermain bentengan dengan begitu saja tanpa memperhatikan peraturan dalam

permainan bentengan. Selain itu, siswa kesulitan dalam bermain bentengan tanpa memperhatikan kerjasama dan kejujuran. Di sisi lain, metode dan pendekatan yang diterapkan oleh guru umumnya masih menerapkan metode ceramah atau tanya jawab.

Oleh karena itu, metode atau strategi yang cocok diterapkan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi siswa kelas VI SD Negeri 8 Poring adalah metode permainan bentengan dalam proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan.

METODE PENELITIAN

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Dengan penelitian tindakan kelas, peneliti dapat mencermati suatu objek menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpantau.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VI semester genap SD Negeri 8 Desa Poring Nanga Pinoh yang terdiri dari 16 siswa dengan komposisi perempuan 10 orang dan laki-laki 6 orang. Objek dalam penelitian ini adalah dengan metode permainan Bentengan untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada lari 2400 meter. Penelitian dilaksanakan pada semester genap pada tahun pelajaran 2010/2011 (d disesuaikan dengan jadwal sekolah).

Prosedur penelitian pada siklus I peneliti merencanakan kegiatan yang terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Perencanaan yang dilakukan ialah membuat rencana pembelajaran pendekatan bermain setelah melakukan analisis kurikulum untuk mengetahui kompetensi

dasar yang akan disampaikan kepada siswa, pada tahap pelaksanaan penelitian dilaksanakan *out door game* (permainan dilaksanakan di lapangan). Adapun bentuk *out door game* yang dilaksanakan berorientasi pada melatih kekuatan, kelincahan, dan kelenturan, di samping juga melatih unsur kognitif dan afektif siswa.

Pengamatan atau observasi yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan pembelajaran, untuk mengetahui situasi kegiatan pembelajaran, keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran. Pada tahap refleksi peneliti melakukan refleksi terhadap pelaksanaan pembelajaran pada siklus I serta membuat kesimpulan dalam pelaksanaan kegiatan.

Pada siklus II tidak jauh berbeda dengan siklus I, peneliti membuat perencanaan pembelajaran dengan melihat hasil refleksi dari siklus pertama, selanjutnya peneliti melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain, permainan yang digunakan dalam siklus ini adalah permainan memindahkan benda untuk melatih psikomotorik anak, pada tahapan observasi peneliti melakukan pengamatan selama melaksanakan proses pembelajaran, selanjutnya peneliti melaksanakan refleksi serta membuat kesimpulan tentang pembelajaran yang telah dilakukan.

Pada siklus III sama halnya dengan siklus sebelumnya yaitu membuat perencanaan, pelaksanaan yaitu melakukan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain. Permainan yang dilakukan dalam siklus ini adalah permainan bentengan untuk melatih psikomotorik anak. Pada tahap pengamatan peneliti melakukan observasi saat pembelajaran, serta melakukan refleksi.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah menyusun rencana tindakan yang dilakukan secara kolaborasi, melakukan tindakan sesuai dengan rencana yaitu melakukan permainan hadang pada siklus I, permainan memindahkan benda pada siklus II dan permainan benteng pada siklus III. Selanjutnya melakukan observasi yang dilaksanakan bersamaan waktunya dengan pelaksanaan tindakan praktik pembelajaran. Dengan menggunakan format observasi yang telah disiapkan dalam bentuk lembar observasi. Lembar observasi digunakan untuk mengobservasi keberadaan suatu benda atau

kemunculan aspek-aspek keterampilan yang diamati dan merefleksikan tindakan (pelaksanaan pembelajaran) yang dilakukan oleh guru penjas. Refleksi dilakukan terhadap guru penjas (peneliti) dan guru lain.

Teknik analisis data dilakukan dengan mendeskripsikan temuan-temuan yang ada melalui tes kesegaran jasmani lari 2400 meter dan melalui observasi terhadap segala perilaku siswa dan guru selama pembelajaran, dan melakukan refleksi setelah proses pembelajaran. Observasi yang dilakukan guru penjas (*observer*) terhadap peneliti sebagai guru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pada siklus I, guru bersama kolaborator melakukan penilaian proses dan pengamatan terhadap siswa saat melakukan permainan Hadang dengan menggunakan lembar observasi yang disediakan, data yang dinilai adalah kesegaran jasmani yang meliputi kejujuran, tanggung jawab, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Skor siswa yang tertinggi 17 dan yang terendah 13, jadi persentase yang tertinggi 85% dan yang terendah 65% maka jumlah persentase siswa keseluruhannya 1210%, dan nilai rata-rata kelas 75,62%.

Selanjutnya hasil observasi dan evaluasi direfleksikan tingkat kecapaiannya baik yang terkait dengan proses maupun hasil tindakan. Refleksi ini bertujuan untuk melihat kelemahan dan hambatan yang mengganjal dalam upaya pencapaian tujuan secara optimal dan respon siswa terhadap mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Berdasarkan data hasil pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran pada siklus I ini, terdapat temuan-temuan yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa menunjukkan hasil yang terbaik di atas kriteria yang telah ditentukan. Siswa belum menguasai permainan yang dilakukan, pengelolaan waktu oleh guru belum maksimal.

Pada siklus II, data yang diperoleh ialah aspek kesehatan jasmani siswa yang meliputi kejujuran, tanggung jawab, kekuatan, kelincahan dan kecepatan yang tertinggi adalah 20 dan yang terendah adalah 15. Jadi, persentase yang tertinggi 100% dan terendah 75% maka jumlah persentase siswa

keseluruhannya 1390%, dan persentase rata-rata kelas adalah 86,87%.

Hasil refleksi pada siklus II ini ditemukan bahwa tingkat kesehatan jasmani siswa bertambah dari siklus I, siswa sudah mulai bertanya, berpendapat dan menjawab pertanyaan serta dapat menguraikan materi yang telah disampaikan, pengelolaan waktu sudah terkoordinasi oleh guru atau peneliti, pemberian tindakan menghasilkan peningkatan hasil belajar.

Hasil tindakan pada siklus III pada tahap perencanaan sama halnya pada siklus I dan II, tahap kegiatan inti guru menjelaskan model pembelajaran dalam permainan bentengan, guru memberikan pemanasan dengan melakukan peregangan dari kepala sampai kaki. Hasil observasi yang diperoleh menunjukkan bahwa aspek kebugaran jasmani siswa yang meliputi kejujuran, tanggung jawab, kekuatan, kelincahan, dan kecepatan meningkat. Skor siswa yang tertinggi adalah 20 dan terendah adalah 17, maka persentasenya 100% dan terendah 85% jadi jumlah persentase keseluruhannya ialah 1500% dibagi 16 siswa sehingga menjadi 93,75%.

Hasil refleksi pada siklus III ditemukan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa terlihat meningkat, pemberian tindakan memberikan peningkatan hasil belajar secara optimal, siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 8 Poring sudah dikatakan tuntas belajar 100%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan maka dengan menggunakan metode permainan bentengan pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan hasil belajar siswa semakin meningkat. Hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran pada siklus I, II dan III yang diperoleh terjadi peningkatan 8,12% dari siklus I ke siklus II dan 7,94% dari siklus II ke siklus III. Dengan demikian terjadi rata-rata peningkatan dalam pembelajaran sebesar 8,03%.

Berdasarkan data yang telah diperoleh kondisi siswa pada tingkat kebugaran jasmani telah memenuhi kriteria yang telah ditetapkan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan bentengan dalam upaya

meningkatkan kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pada kelas VI Sekolah Dasar Negeri 8 Poring dikatakan berhasil.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian tindakan ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan bentengan dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada kelas VI Sekolah Dasar Negeri 8 Poring Semester Genap.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Chdika, M. 1977. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Guru Sekolah Dasar.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004: Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani SMP dan MTS*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Irwansyah, A. 2004. *Sehat dan Tngkas Berolahraga*. Jakarta: PT Grafindo.
- Nurihsan, J. 2007. *Buku Materi Pokok Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Sekolah Pasca Sarjana (UPI).
- Sutarman. 1975. *Pengertian Kebugaran Jasmani*. Jakarta: KONI.
- Suryabrata, S. 2004. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Safrit. 1981. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: PT Grafindo.
- Suharsimi, A. 1993. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT Bima Aksara.
- Suharno, H.P. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharno, H.P. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta Press.
- Sunaryo, B. 1994. *Athletik IV*. Surakarta: Univesitas Sebelas Maret.